



星川地域ケアプラザ イメージキャラクター “ほっしー”

発行：福) 横浜市福祉サービス協会
 横浜市星川地域ケアプラザ
 住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
 TEL：333-9500 FAX：340-2100
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>
 発行責任者： 所長 李尾 奈王子
 地域交流版 第121号 R5年3月1日発行

☆☆☆ かるがも健康体操教室

同世代の地域の仲間と一緒に健康作り！
 座って行う健康体操です。



【日時】 毎月第1木曜日
 13:15~14:30
 (ただし8月と1月はお休み)
 【講師】 神田 三枝子先生 (健康体操指導者)
 【対象】 おおむね60歳以上の方
 【持ち物】 飲み物、汗拭き用タオル
 【参加費】 各回 200円(講師料・保険料)
 【定員】 14名 事前登録制
 【申込受付】 3月16日(木)10時
 電話にて先着順で受付
 【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール

☆☆☆ ゆる体操部 交流会

「体力に自信はないけど、運動はしたいな」
 「一緒に続ける仲間がほしいな」という方。
 4月から、いすに座ってできる運動を
 中心としたサークルが立ち上がります。

3月は、交流会♪
 一緒にがんばる仲間を募集中です。
 ぜひゆるりとしてご参加ください。



【日時】 3月17日(金)
 14:00~15:00
 【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール
 【参加費】 無料
 【対象】 おおむね60歳以上の方
 【受付】 星川地域ケアプラザ 保健師



< 星川地域ケアプラザの夜間利用について >

4月ご利用分より、夜間のみ貸室予約方法が変わります。
 利用希望日の前月12日までに申し込みください。<例>5月利用希望は4月12日まで
 予約開始日は、これまでと同様に I 団体は3か月前、II 団体は2か月前、III 団体は1か月前の
 応当日となります。
 3月ご利用分までは、今まで通り2週間前予約です。
 ★日曜日・祝日 9:00~17:00
 夜間のご利用はできません。
 ★第4月曜日 休館日
 終日ご利用できません。
 * 貸室利用の予約がない夜間(18:00~21:00)は、閉館となりますのでご了承ください。



横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

介護者のつとめ ホットする会

☆☆☆

同じ介護者という立場で
 日頃の思いを共有し、
 介護負担が軽減できる
 ような居場所です。



【日時】 3月29日(水)
 11:00~12:00
 【場所】 星川地域ケアプラザ 相談室
 【参加費】 無料

* お茶でも飲みながら、
 一緒にお話ししませんか。
 * 事前にご連絡をお願いします。



吉田クリニック 吉田雅伸医師による

☆☆☆ 無料医療相談

星川地域ケアプラザの協力医
 による無料の医療相談です。
 健康についての不安など
 お気軽にご相談ください。



【日時】 3月13日(月)
 3月27日(月)
 14:00~14:50
 * お一人様20分程度

【対象】 どなたでも
 【受付】 要事前予約
 (電話または窓口にて受付)
 【場所】 星川地域ケアプラザ 相談室



100歳までボケない!

音読倶楽部



音読は、脳を活性化させ、認知症の
 予防に繋がります。

音読倶楽部では、童話や名作などを
 みんなで楽しく声を出して読むことで、
 知的好奇心を刺激し、脳の活性化につ
 なげていきます。

【日時】 4月8日(土)
 10:00~11:00

【場所】 星川地域ケアプラザ
 【対象】 星川ケアプラザ担当
 エリアにお住まいの方
 【定員】 10名
 【参加費】 100円



かるがも☆こころの親子教室

☆☆☆

お子さんの発達のこと、就園、就学
 のことなどが気になる方、先生と子ども
 一緒に遊び、話しをすることで、
 子どもの心との向き合い方を
 学びましょう。

お気軽にご参加ください。

♪一緒に遊みましょう♪



【日時】 4月7日(金)
 10:00~11:30

【講師】 有富 正子先生 (特別支援教育士)
 【対象】 お子さんの発達に悩みのある保護者
 とお子さん(未就学児も参加可能)
 【参加費】 無料
 【受付】 事前申込制。お問い合わせください。
 【場所】 星川地域ケアプラザ 多目的ホール

横浜市星川地域ケアプラザ ☎333-9500

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。

地域包括支援センター

フレ！フレ！ フレイル予防！②



| ここにチェックがついた方は | 中面 |
|--|------------------------------|
| ●以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思いませんか | <input type="checkbox"/> はい |
| ●この1年間に転んだことがありますか | <input type="checkbox"/> はい |
| ●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (※さきいか、たくあんなど) | <input type="checkbox"/> はい |
| ●お茶や汁物等でむせることがありますか | <input type="checkbox"/> はい |
| ●6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか | <input type="checkbox"/> はい |
| ●1日3食きちんと食べていますか | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ●週に1回以上は外出していますか | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ●ふだんから、近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ●毎日の生活に満足していますか | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ●周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされていますか | <input type="checkbox"/> はい |
| ●高血圧や糖尿病等の生活習慣病の診断を受けていますか または、疑いを指摘されたことがありますか | <input type="checkbox"/> はい |

各項目をチェックして、1つでも当てはまる項目があれば、フレイル予防に取り組みましょう！

参考：横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課「フレ！フレ！フレイル予防」リーフレットより

もっと知りたい方は、横浜市ホームページで検索。

元気なうちから介護予防

地域包括支援センター：地域の身近な相談窓口です。
お住まいの地域により、相談できるケアプラザが決まっています。
※担当者が不在の場合もありますので、来所相談の際は事前にご連絡ください。

担当地区：川辺町、天王町、星川1～3丁目、峰岡町1～2丁目、宮田町、明神台
電話番号：045-333-9590（相談専用） F A X 番号：045-340-2100

花粉症対策はお早めに

ケアプラザ協力医(吉田クリニック)
吉田 雅伸 先生



今年の花粉飛散量は、昨年より2倍以上で過去10年で最多になると予想されています。その理由として、昨年は空梅雨で夏は猛暑であったため、特にスギ雄花の芽が順調に育成したためと考えられています。また、花粉症のピークを迎える2023年3月にはコロナで続いていたマスク着用ルールが緩和されるため、ここ数年のマスク着用習慣により、異物が体内にあまり入り込まず、花粉症には敏感な体になっている人が多く、花粉症デビューする人や重症化する人が増える可能性があると考えられます。免疫力も低下しており、風邪や副鼻腔炎・咽喉炎など合併症を引き起こす可能性があります。

花粉症の症状を緩和させるには、「吸わない・着けない・持ち込まない」ことが大切です。そのためには、適度にマスク着用、薄着を避けて肌の露出を防ぐ、こまめに拭き掃除、うがいや洗顔、換気時窓の幅は10cm前後にする、帰宅した際体についた花粉を室内に入れないように心がけましょう。

3月の自主事業&支援事業イベントカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|-----------------|---|----------------------------|
| | | | 1 中央地区おたのしみ会 | 2 かるがも健康体操教室 | 3 かるがも☆こころの親子教室 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」 | 4 |
| 5 | 6 | 7 サロンほしかわ「折り紙」 | 8 星川おとなの部活スマホ部 | 9 | 10 布おもちゃ制作グループ「ちくちく」 | 11 イスに座ってリンパマッサージ&ストレッチ |
| 12 | 13 医療相談 | 14 サロンほしかわ「編み物・布布」 | 15 中央地区配食ボランティア | 16 | 17 | 18 |
| 19 ネーブルカフェ音読倶楽部 | 20 | 21 サロンほしかわ「習字」 | 22 星川おとなの部活散歩部 | 23 | 24 | 25 ほどがやおもちゃ再生館 |
| 26 | 27 休館日 医療相談 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

貸室登録団体活動紹介

ほどがや無料塾

ほどがや無料塾は、受験に必要な知識を教えるのではなく、学校の勉強が「わかる」ことを大切にします。
小・中学生なら誰でも気軽に参加できます。
毎週金曜日 18時から会場は星川地域ケアプラザ 又は 和田西部町内会館（開催の日時・場所はホームページ↓に掲載）
<http://studyfreehodo.blogspot.com/>

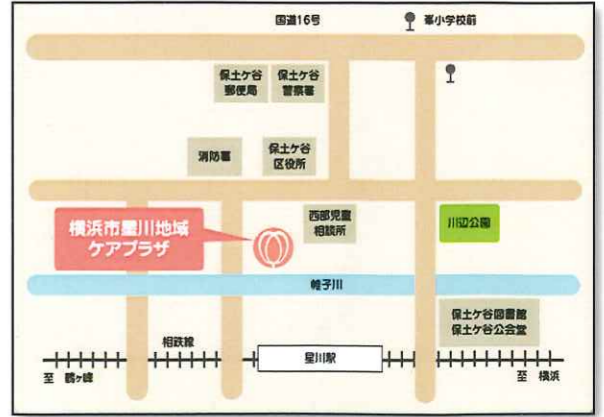


【問い合わせ先】ほどがや無料塾 事務局
TEL 050-5275-5834
Eメール studyfree.hodo@gmail.com
会費 1人1ヶ月500円（兄妹児250円/免除制度あり）

横浜市星川地域ケアプラザのご案内

住所：横浜市保土ヶ谷区川辺町5-11
かるがも1階
TEL：333-9500 / FAX：340-2100
<http://www.hama-wel.or.jp/office/hoshikawa/index.html>
開館時間：月～土曜 9：00～21：00
日曜祝日 9：00～17：00
休館日：第4月曜日、12月29日～1月3日

*横浜市星川地域ケアプラザは、横浜市より委託を受けて、社会福祉法人横浜市福祉サービス協会が運営しています。



相鉄線星川駅北口下車 徒歩2分
バス 峯小学校前下車 徒歩5分

お願い 複合施設「かるがも」には、駐輪場がありません。公共交通機関をご利用ください。